

# ECM LE MAG!

ÉTÉ 2017

N°4

## L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

PRÉPARER MA PEAU AU BRONZAGE,  
LE CONSERVER, TRAITER LES COUPS  
DE SOLEIL,

## MES COSMÉTIQUES MAISON EN VACANCES

## LES CRÈMES SOLAIRES, COMMENT ÇA MARCHE ?

# EDITO

CHARLIE MARANDET

**Présidente et co-créatrice de l'association, et passionnée de cosmétique maison.  
Fondatrice du blog " Les Cosmétiques de Lilith" et  
Gérante de la boutique " Le Jardin de Lilith "  
Elle espère de tout coeur que ce magazine vous plaira.**



*Ah, la nuit d'été a un sourire de lumière  
et elle s'assied sur un trône de saphir.*

*Barry Cornwall.*

Ah, l'été.

Je l'avoue, c'est ma période de l'année préférée.

La caresse du soleil sur notre peau, les joies de profiter des bienfaits de la nature, en cueillant plantes, fruits et légumes...

Pour certains, c'est aussi le moment de partir en vacances, du coup, on vous aide à préparer votre trousse de toilette !

Et comme le soleil peut aussi être un redoutable ennemi, on vous dit comment prendre soin de vous.

Nous parlerons aussi bien-être, avec des pistes pour vous débarrasser des petits inconvénients de l'été : petits bobos, moustiques... grâce à l'aromathérapie.

Comme chaque mois, retrouvez des surprises dans ce numéro, surprises pour lesquelles nous remercions nos partenaires.

En vous souhaitant une bonne lecture...

# SOMMAIRE

**p4. Vos Anecdotes**

**p6.Actualités**

Zoom : Pourquoi adhérer à ECM ?

**p8. Dossier : L'Été, le Soleil et ma Peau.**

Théorie

Recettes

**p19. Mes Cosmétiques en vacances**

**p23. Dossier : Les Crèmes solaires, comment ça marche ?**

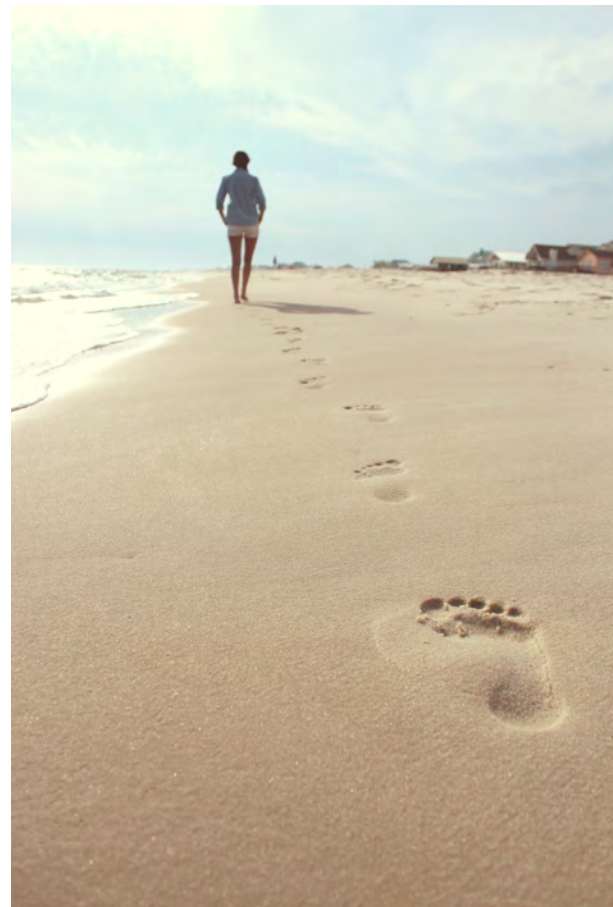
**p31. Soins fraîcheur, jambes lourdes**

**p37. Interview : De Saint Hilaire**

**p41. Ingrédient : Cueillette et transformation des plantes**

**p46. Interview : Caly**

**P50. Bien-Être : Aromathérapie des bobos de l'été.**



## **p54. Accessoires**

Cosmétiques

Bien-Être

## **p57. Annonceurs**

Nos professionnels adhérents

## **p61. Calendrier**

Évènements à venir

## **p62. Lecture : La sélection ECM**

## **p63. Un cadeau ?**

Étiquettes

Réductions

## **p67. L'Association**

La Charte

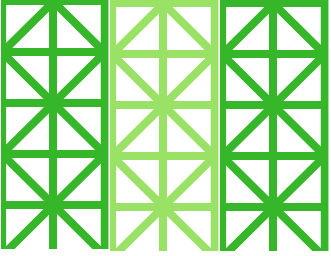
Bulletin d'Adhésion

## **p73. Les auteurs du Mag n°4**

Qui sont-ils ?







# Vos ANECDOTES

Recueillies par Orlane Garreau

## **Le Curcuma et moi**

Gros moment de solitude après m'être retrouvée la face jaune suite à un masque au curcuma qui n'avait même pas posé 5 mn... Quelle horreur ! Pourtant on en entend que des bienfaits, mais sur moi perso c'est une cata... Audrey

## **Gobelet et...**

Je préparais mon matériel. Je voulais utiliser de l'huile essentielle d'orange sanguine et d'orange douce. Je les ai mises dans un gobelet en plastique. En me retournant je me suis demandée pourquoi le gobelet avait l'air raplapla... Ensuite j'ai vu une tâche orange au sol... les huiles essentielles avaient fait fondre mon gobelet. Allisson

## **Première Émulsion**

Mon premier soin cheveux était aussi ma première émulsion. Je mets au bain-marie mon bol avec la phase huileuse+btms, je vais pour mélanger un peu. Ça a ripé: résultat j'ai mis de l'eau dans la phase et l'émulsion commence à prendre. De colère je vide dans l'évier sauf que...Le btms a refroidi et l'a bouché.. J'ai aussi fait tomber la cuillère doseuse 0,5ml dans l'évier que je n'ai jamais pu récupérer. Marion

## **Pour être magique...**

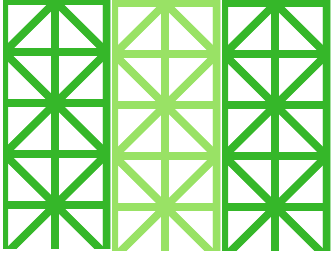
Ma première crème était un baume, un dupe de l'Egyptian Magic. Je suis très fière de moi pour une première , ça s'est bien passé. J'ai suivi la recette à la lettre, me dis-je...



Bon j'ai juste massacré le petit émulsionneur à lait à main que je venais d'acheter. Le baume était trop épais, il a pas aimé , le bout est resté dans le baume l'autre bout dans ma main. Mais ... Quand je teste le baume, tiens tiens je sens des grains dedans... Je réalise après coup en relisant la recette , que j'ai utilisé de la gelée royale en poudre au lieu de la liquide , et comme elle est insoluble dans l'huile... Du coup , le baume a un côté un peu exfoliant aussi, et alors ? Nathalie

## **Quand ça ne veut pas**

Pour l'anniversaire de ma maman j'ai voulu faire un savon à partir de savon glyciné avec du miel, du gel d'aloé et de l'huile d'olive.. C'était à travailler comme une base melt & pour. Ça n'a pas marché, il n'a jamais voulu fondre: ni au bain marie , ni au micro-ondes, ni dans l'eau. Il ne faisait que durcir. Finalement j'ai acheté une base dans le commerce en catastrophe: mais ça a raté quand même: le gel d'aloé a fait des grumeaux,, mon moule était trop grand et l'huile ben... ça a dû déphaser , j'en avais trop mis je sais pas. Mon savon ressemblait à une tranche de roquefort mais en tout vert. Nana



# Vos ANECDOTES

## **Il y a des jours...**

Cadeau pour une amie : shampoing solide et baumes à lèvres. Baume à lèvres : Ok.

Je fais le shampoing solide. Je verse l'hydrolat à la fin de la "cuisson" pour ajuster la texture, le flacon décide de rester la tête en bas, tout se déverse dans le bol, je panique, je balance du SCI au pif et encore des poudres, je moule, congélo, je les sors, ça semble aller, je prépare mes petits papiers d'emballages.

De retour dans la cuisine, je vois les shampoings se ramollir, complètement mous...

Je panique encore, je cherche une idée et j'enclenche les mauvaises neurones : je balance mes shampoings dans le four en me disant que ça va les sécher comme quand on fait sécher un végétal.

Bien-sûr, j'ouvre le four, tout avait coulé dans le four...

Je pète un câble, je me retourne en gueulant, je glisse sur un papier plastique d'emballage de flacon, je me casse la gueule sur le plan de travail, les baumes à lèvres tombent et roulent derrière le plan de travail qui n'a plus de joints, je les perds tous les trois, impossible de les récupérer.

Je vais pleurer dans ma chambre, je me dis que je vais passer des jours à nettoyer ce putain de four pour virer l'odeur de la fragrance, j'appelle ma copine et je lui dis que je ne pourrai pas venir chez elle le lendemain car j'ai attrapé la grippe...

Enjoy le HM ! Marylor

## **Cosmétique fraîche**

Je réalise le masque yaourt + miel + banane + jaune d'œuf. Je le rince. Je sens des petits bouts jaunes collés à mes cheveux. Je me dis que c'est de l'omelette car j'ai probablement utilisé de l'eau trop chaude ; je panique, je cours sur la page AZA, je pose la question, la communauté se mobilise, au fur et à mesure des suggestions je fais ce qui semble pouvoir fonctionner, tout en revenant à l'ordi, je rends ma salle de bain dans un état proche d'une porcherie industrielle. Et je comprends qu'en fait c'est la faute à la banane que je n'avais pas écrasé avec un mixeur mais juste râpée sur la râpe manuelle.

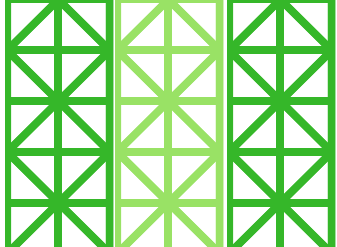
Je finis par m'en débarrasser 2 heures après, après un bain d'huile et des multiples passages au peigne fin anti-poux. merci, les filles ! Aurélia

## **Henné quand tu nous tiens - ou pas.**

Je fais mon premier henné gloss : je réalise ma tambouille, laisse poser sur ma tête et viens le moment de rincer. Là je me rappelle qu'il faut que je me rince la tête sous une bassine pour éviter de boucher mes canalisations. Le problème c'est que la bassine se remplit vite mais que ma tignasse dégouline encore de henné. J'essore mes cheveux comme je peux, prends la bassine pour la vider dans mes WC, mais je me prends les pieds dans le tapis. Tout a giclé par terre et sur mes murs, une vraie marée ! Vite vite, j'éponge tout, je nettoie les murs pour éviter les traces... Et tout ça avec les cheveux qui degoulinent encore dans mon dos car mal essorés.. Depuis je n'ai pas refait de masque aux poudres ! AnnSoo



# Zoom POURQUOI ADHÉRER À ECM ?



# POURQUOI ADHÉRER À ECM ?

*L'association Ensemble pour la Cosmétique Maison a été créée en 2014 dans le but de défendre la cosmétique maison.*

En prenant de l'ampleur la cosmétique maison est aussi devenue vulnérable.

Les deux créatrices ont voulu lui donner les moyens de se défendre à travers deux principaux axes :

- \* Informer et Former
- \* Regrouper.

Vous pouvez retrouver nos objectifs dans notre charte.

Pour fonctionner, ECM a besoin d'adhérents.

En effet, association à but non lucratif, ECM ne vit que de vos adhésions et de vos dons.

Grâce à vos participations, elle pourra se développer, et aura plus de poids auprès des médias par exemple.

Elle pourra aussi organiser des regroupements, des salons et des évènements nationaux, des partenariats... mais aussi envisager une publication papier de ce magazine.

De même, avec les adhérents et la diffusion viennent les bénévoles : plus vous êtes nombreux plus nous pouvons avancer !

Pour vous, adhérents, les avantages sont multiples :

- \* L'accès à ce magazine, de manière illimitée et gratuite. (coût plein tarif 2,5€)
- \* Des tarifs préférentiels sur nos futurs évènements.
- \* Des réductions ponctuelles chez nos partenaires.
- \* L'accès à des sources d'informations réservées.

ECM a de nombreux projets, et nous espérons pouvoir les réaliser dans un délai limité.

Mais pour cela, nous avons besoin de vous.

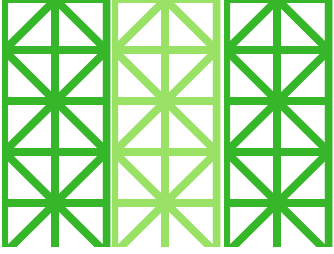
N'hésitez pas à nous rejoindre : à minima, l'adhésion vous offrira vos 4 magazines annuels !

Rédacteur : Charlie Marandet



A woman with blonde hair is shown in profile, looking down at her hand. She is wearing a light-colored straw hat with a dark band and a white sleeveless top. She has a ring on her finger and a thin bracelet on her wrist. The background is a sandy beach with the ocean in the distance.

# DOSSIER : L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU.



# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

*Voilà les beaux jours qui reviennent, il est temps de préparer notre peau pour l'été. On a passé l'hiver bien couvert et la peau a besoin de respirer pour que l'on retrouve bonne mine, fini la peau sèche et le teint gris, on se lance pour avoir une peau lumineuse tout l'été !*

## **Préparer sa peau au bronzage**

Commençons par un gommage qui va réveiller notre peau en douceur.

L'idéal est de gommer sa peau une à deux fois par semaine, on peut utiliser un gant loofah 100 % végétal et naturel ou bien fabriquer son gommage avec des agents gommants comme le marc de café, le sable, le sucre ou bien le bicarbonate de soude très doux pour le visage.

Le plus important étant d'éviter les billes plastiques qui polluent notre jolie planète alors que des alternatives existent.

Le gommage va débarrasser la peau des cellules mortes et rendre la peau plus lisse et le teint plus éclatant.

Après l'exfoliation il faut passer à l'hydratation et la nutrition avec une bonne crème. Appliquer en doux massages quotidiennement pour de meilleurs résultats.

Différents actifs peuvent aider à préparer la peau au soleil comme ceux à base de carotte ou l'huile d'abricot qui donne bonne mine dès l'application. Pour les impatientes on peut même utiliser la DHA pour un joli teint hâlé avant même de s'être exposé au soleil.

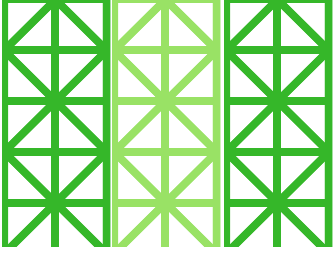


Bien sûr on peut aussi voir du côté de l'alimentation en favorisant les aliments comme la carotte, la tomate, le melon, les abricots, les pêches et les poivrons pour faire le plein de nutriments.

On n'oublie pas de boire régulièrement de l'eau pour s'hydrater et on profite des bienfaits d'huiles première pression à froid pour les acides gras essentiels à notre jolie peau.

Certains compléments alimentaires peuvent aussi aider à préparer la peau comme l'Urucum, la Carotte et l'Huile de Bourrache.

On peut même les fabriquer nous-mêmes avec Aroma Zone par exemple.



# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

## **Le soleil et ma peau.**

Le Soleil produit un rayonnement, formé de radiations électromagnétiques, c'est-à-dire qu'elles se propagent sous la forme d'onde caractérisée.

Il s'agit du "Spectre solaire".

On divise celui-ci selon la longueur d'onde des différentes radiations.

À retenir : Plus la longueur d'onde est courte, plus elle est "dangereuse".

Les UVC ont une longueur d'onde entre 200 et 280 nanomètres ; ils sont stoppés par la couche d'ozone.

Les UVB ont une longueur d'onde entre 280 et 315/320 nm.

Les UVA ont une longueur d'onde entre 315/320 et 400 nm.

L'homme n'est communément soumis qu'aux longueurs d'ondes suivantes : UVB, UVA, Infrarouges et "visibles" (le rayonnement visible a pour résultat la lumière du jour).

La peau est soumise constamment à ces radiations.

Plus les longueurs d'onde sont grandes, plus la pénétration dans la peau est importante :

Les UVB vont pénétrer à environ 10% du derme, les UVA à 20%.

La couche cornée absorbe 70% des UVB.

Les Infrarouges pénètrent l'hypoderme

(Rappel des couches de la peau : Épiderme, derme, hypoderme)

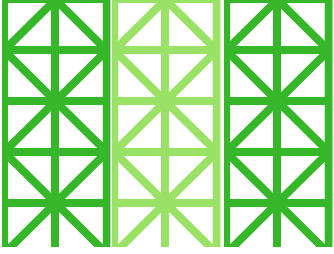
## **Effet des infrarouges sur ma peau**

Les infrarouges sont responsables de la sensation de chaleur.

Cela entraînant une vasodilatation thermique, et la mise en route du mécanisme de thermorégulation les IR peuvent entraîner des rougeurs de chaleur (pas des coups de soleil, donc) et de la sueur.







# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

## **Effet des UVB sur ma peau**

Les UVB nous permettent de synthétiser la vitamine D ; pour cela, une dizaine de minutes par jour d'exposition sont suffisantes.

Les coups de soleil sont aussi dûs aux UVB. Il y a plusieurs intensités de coups de soleil, dépendantes de la dose d'UV reçue ; selon le temps d'exposition, mais aussi et surtout le moment d'exposition.

Cette " brûlure " est une réaction inflammatoire.

Les dégâts au niveau des cellules de l'épiderme sont importants. Visuellement nous avons donc cet érythème, qui apparaît entre 3 et 5 heures après le début de l'exposition responsable.

L'épaississement de l'épiderme afin de protéger des UV, est dû aux UVB.

Le bronzage durable est lui aussi dû à ces UV : la synthèse des mélanines est accélérée ; il s'agit d'un mécanisme d'autodéfense de l'organisme.

Sachez qu'il reste cependant insuffisant face aux effets du soleil.

Les UVB sont aussi responsables de soucis de photosensibilisation et de cancers cutanés.



## **Effet des UVA sur ma peau**

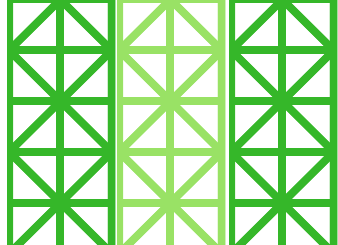
Un "faux" bronzage temporaire. Votre peau après exposition est hâlée, mais ce hâle disparaît au bout de quelques heures.

Il s'agit d'un effet des UVA.

Les UVA sont aussi responsables du vieillissement cutané, mais aussi de soucis de photosensibilisation.

Les UVA sont aussi responsables de cancers cutanés.





# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

## Protéger sa peau

Il est nécessaire de protéger sa peau avec des cosmétiques spécifiques pour bronzer en toute sécurité.

La protection solaire doit être adaptée à votre phototype ainsi qu'aux conditions d'expositions, on n'utilise pas la même protection pour un déjeuner en terrasse à Paris et une journée à la plage aux Maldives.

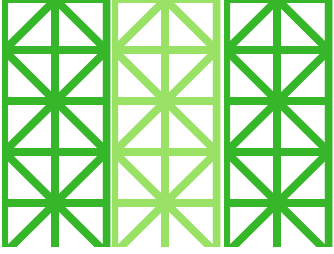
Phototypes	Caractéristiques	Réactions au soleil
I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau très blanche, laiteuse</li><li>• Cheveux souvent roux ou blonds</li><li>• Taches de rousseur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle toujours</li><li>• Ne bronze jamais</li><li>• Très sensible au soleil (voir intolérant)</li></ul>
II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau très claire</li><li>• Cheveux généralement blonds à châains</li><li>• Taches de rousseur fréquentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle toujours</li><li>• Bronze très légèrement et lentement</li></ul>
III	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau intermédiaire</li><li>• Cheveux châains à bruns</li><li>• Quelques taches de rousseur possibles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle parfois</li><li>• Bronze graduellement</li><li>• Bronzage moyen</li></ul>
IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau mate</li><li>• Cheveux bruns ou noirs</li><li>• Pas de tache de rousseur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle rarement</li><li>• Bronze bien</li><li>• Bronzage foncé</li></ul>
V	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau brune</li><li>• Cheveux noirs</li><li>• Pas de tache de rousseur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle rarement</li><li>• Bronze toujours</li><li>• Bronzage très foncé</li></ul>
VI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peau noire</li><li>• Cheveux noirs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brûle rarement</li></ul>

Même si les derniers phototypes sont moins sensibles aux effets du soleil, ils nécessitent quand même une protection et n'oubliez pas que des expositions excessives et répétées sont nocives pour tout le monde.

Pour protéger sa peau il faut utiliser des filtres solaires, ils vont empêcher la pénétration dans l'épiderme des rayons UV et éviter leurs effets sur l'épiderme.

Pour en savoir plus, retrouvez notre article sur la crème solaire !

On limite l'exposition et pour nos petits bouts on oublie pas chapeau, lunette de soleil, crème IP50 et tee shirt parce que leur peau est vraiment très fragile.



# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

## **Fabriquer son produit de protection solaire**

Il est difficile de fabriquer un produit de protection solaire efficace sans test en laboratoire mais certaines huiles et certains actifs sont efficaces.

C'est le cas de l'huile de Karanja par exemple qui est riche en pongamol dont la faculté est d'absorber les UV, l'huile d'Olive et de Coco auraient également des capacités de protection face aux UV.

L'Oxyde de Zinc est un filtre minéral qui permet une protection face aux UV.

Des recettes de crèmes solaires maison se trouvent sur internet, mais il est nécessaire de faire preuve de prudence et de suivre une recette testée en laboratoire et la suivre au gramme près pour obtenir une protection sûre.

Alors en cas de coup de soleil qu'est ce qu'on fait ?

L'application de gel d'aloë vera fait beaucoup de bien surtout s'il sort du frigo, on peut y ajouter du macérât huileux de calendula pour ses vertus cicatrisantes et anti inflammatoire.

On peut aussi utiliser des huiles essentielles comme celle de Lavande aspic ou la Camomille Romaine pour leurs pouvoirs apaisants et réparateurs.

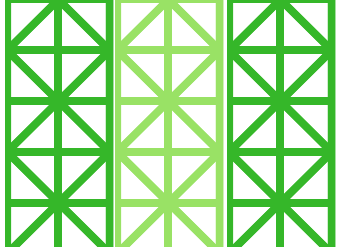
## **Coup de soleil**

Le coup de soleil est une brûlure au 1er ou 2nd degré. Les rayons UVB provoquent une altération au niveau de l'ADN des cellules de l'épiderme ce qui entraîne une réaction inflammatoire avec rougeur et douleur.

Il apparaît rapidement après l'exposition entre 3 et 5h mais atteint son point culminant après 24h.

La peau brûlée est sensible et ne doit plus être exposée, les coups de soleil à répétition sont néfastes et impliqués dans le déclenchement des cancers de la peau.





# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU

## Conserver son bronzage

Voilà vous êtes bronzé et vous aimeriez garder ce joli teint au moins jusqu'à la rentrée.

Pour le gommage on continue une ou deux fois par mois pour garder un bronzage lumineux.

Chaque jour on continue de se masser avec de la crème pour apaiser et réparer la peau sinon on obtiendra de la peau de croco sur notre joli bronzage.

Une huile avec quelques micas peut aussi donner de très jolis effets sur la peau,

le traditionnel Monoï est un bonheur olfactif et vous transporte dans les îles en une seconde.

Les mêmes conseils alimentaires que pour la préparation, on fait la part belle aux fruits et légumes de saison, pleins de nutriments pour notre peau, ainsi que de l'eau régulièrement.

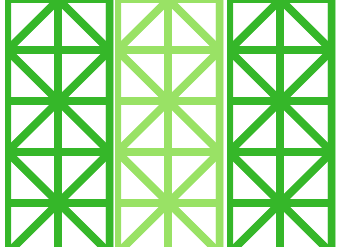
Même si on est retourné en ville on prend le temps de s'exposer un peu tous les jours, ça entretient le hâle, ça ensoleille le moral et nous permet de continuer à produire de la vitamine D.

Rédacteur : Morgane Paraire Jaubert

*Et surtout : profitez de vos vacances !*







## L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU : LES RECETTES

### **Recette minute : gommage corporel**



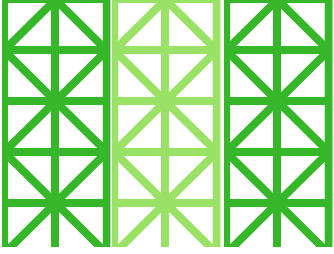
3 Cuillères à soupe de Marc de Café

3 Cuillères à soupe d'Huile d'Olive

1 Cuillère à soupe de Sirop d'Agave

Bien mélanger et appliquer sur peau humide.





# L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU : LES RECETTES

## **Huile de préparation et de prolongation du bronzage**

Pour préparer la peau au soleil, la vitamine A est un allié incontournable : elle active la mélanogenèse et donne un joli teint hâlé, auquel on aspire souvent au printemps ! Mais ce n'est pas tout : cette même richesse permet de prolonger le bronzage, de conserver un joli hâle uniforme, et d'activer la régénération de la peau suite aux expositions prolongées au soleil ! Alliant carotte, urucum et buriti, cette huile à la texture pénétrante est très riche en caroténoïdes (précurseur de la vitamine A) et en antioxydants, et sera un pur plaisir à appliquer !



### Ingrédients

- Pour le macérât d'urucum :  
10% de poudre d'urucum  
90% d'HV de sésame
- Pour l'huile de soin :  
39.8% de macérât huileux d'urucum  
30% de macérât huileux de carotte  
30% d'huile végétale de buriti  
0.2% de vitamine E

### Matériel

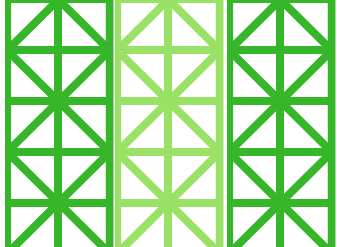
- Pot à fermeture hermétique
- Balance de précision
- Cuillère • Chinois, filtre à café ou collant propre pour filtrer • Balance de précision ou bécher gradué • Bol • Fouet • Entonnoir
- Flacon pour le stockage

### Procédé de fabrication

Macérât d'urucum :

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, votre flacon de stockage, et bien sûr vos mains. Transférez la poudre d'urucum dans un pot à fermeture hermétique. Couvrez d'huile végétale de sésame et fermez. Laissez reposer l'abri de la lumière et de l'humidité un minimum de 2 semaines (idéalement 4), en agitant de temps en temps. Filtrez le macérât et récupérez l'huile dans un récipient propre. Huile de soin : Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, votre flacon de stockage, et bien sûr vos mains. Transférez le macérât huileux d'urucum, celui de carotte, et l'huile végétale de buriti dans un bol et mélangez. Rajoutez la vitamine E et mélangez. Transférez dans le flacon, étiquetez et datez. C'est prêt !

Utilisation Appliquez cette huile de soin idéalement la sortie de la douche, sur une peau humide pour un résultat optimal.



## L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU : LES RECETTES

### **Lait auto-bronzant à la carotte**



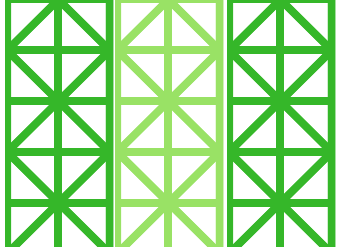
#### Ingrédients :

6 % Olivem 1000  
15 % Macérât de Carotte  
3 % Coco Silicone  
2 % Caprylis  
4 % Glycérine  
5 % CO<sub>2</sub> de Carotte  
4 % DHA  
60 % Eau minérale  
1 % Cosgard

#### Procédé de fabrication

Faire fondre l'olivem avec les huiles  
Faire chauffer l'eau avec la glycérine.  
Mélanger les deux phases pour obtenir l'émulsion  
Ajouter le CO<sub>2</sub> de carotte, le DHA et le cosgard

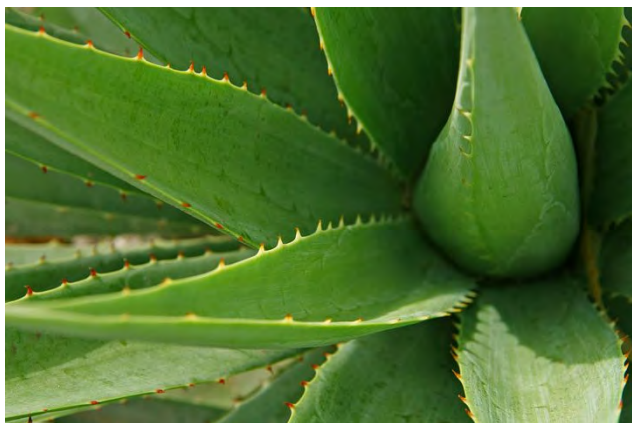
Ce lait va permettre de préparer la peau au soleil tout en donnant un joli hâle.



## L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET MA PEAU : LES RECETTES

### **Soin Apaisant et réparateur après soleil**

On aime tous le soleil et l'été, mais notre peau ne partage pas toujours entièrement ce plaisir. Souvent, on a besoin de l'apaiser et de l'aider se réparer ; et un soin après soleil s'impose après nos expositions estivales. Le gel d'aloé vera est un excellent soin ; associé en plus au miel, au macérât huileux de calendula, à l'allantoïne et à la provitamine B5, la peau ne peut qu'être ravie ! En plus, se présentant sous forme d'un oléogel, ce soin est prêt en 15 min. Vous n'avez plus de prétextes pour ne pas vous laisser ravir par cette recette !



#### Ingrédients :

82% (QSP 100) de gel d'aloé vera  
10% de macérât huileux de calendula  
2% de miel liquide  
1% d'allantoïne  
2% de glycérine végétale  
2% de provitamine B5  
1% de conservateur cosgard (attention que ce soit pas le conservateur utilisé dans le gel d'aloé vera)

#### Matériel

Bol de volume suffisant • Balance de précision • Fouet, spatule • Cuillères  
• Seringue pour le transfert (tout dépend de votre flacon) • Flacon (de préférence airless) pour le stockage

#### Procédé de fabrication

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, votre flacon de stockage, et bien sûr vos mains.

Transférez le macérât huileux de calendula en premier dans le bol, et diluez-y l'allantoïne. Rajoutez le gel d'aloé vera petit à petit, et mélangez bien pour obtenir une texture homogène. Ajoutez le reste des ingrédients un à un, en mélangeant bien après chaque ajout et en finissant par le conservateur. Transférez dans le flacon, étiquetez et datez. C'est prêt !

#### Utilisation

Comme un après soleil classique, appliquez après exposition en couche généreuse, plusieurs fois si nécessaire !

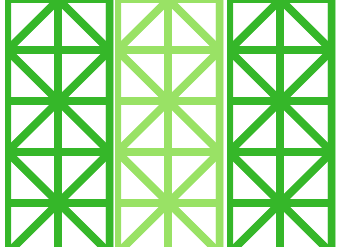
**Astuce :** La texture de cet oléogel est obtenue grâce au gel d'aloé vera, choisissez-le donc bien : sans trop de gomme ajoutée, pour éviter des sensations désagréables (tiraillement, sécheresse...) Les marques Bioflore et PurAloé par exemple sont à consommer sans modération





# MES COSMÉTIQUES EN VACANCES





# MES COSMÉTIQUES EN VACANCES

*Ca y est ! Vos valises sont bouclées !! Il ne vous reste plus qu'à faire votre trousse de toilette ! Et là, vous avez plein de questions : Qu'est-ce que j'emène ? Mes produits vont-ils supporter le voyage ? Dans quoi je mets mon savon ? Puis-je transporter mes produits en avion ? Quel casse-tête finalement les vacances.*

*Allez, on vous donne quelques conseils pour partir sereinement !*

## **Votre destination et votre programme**

Tout d'abord, pensez à la météo ! Chaud ou froid, nos cosmétiques ne réagissent pas de la même manière.

Vous partez sous les tropiques ? Attention aux crèmes et autres préparations très sensibles à la chaleur. Préférez des ingrédients bruts comme des huiles végétales avec un potentiel oxydatif bas (Jojoba, Coco) ou des beurres végétaux durs et non sensibles (Cacao, Karité).

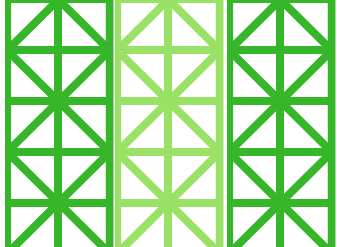
Vous avez rendez-vous avec le Père Noël en Laponie ? À vous les baumes en tout genre (sans eau, car oui l'eau ça gèle, même sur la peau !). Tout le confort ou à l'aventure ? Si vous êtes logés douillettement, que vous disposez d'une pièce fraîche ou d'un réfrigérateur, vous pourrez utiliser vos cosmétiques comme à la maison ou presque... Vous veillerez juste à n'emporter que ce qu'il vous faut pour la durée de votre séjour. En randonnée sur les routes de France ou d'ailleurs, vous emporterez le juste minimum et favoriserez tout ce qui est solide.



## **La bonne dose et le bon format**

Emportez uniquement la dose utile pour la durée de votre séjour ! Cela évitera des allers-retours à votre crème de jour ou votre lait pour le corps.

Utilisez des mini-moules pour faire vos shampoings solides ou vos savons. Profitez de la multitude de « kit avion » vendus dans le commerce pour transporter vos produits liquides (même si vous ne voyagez pas en avion !). Vous aurez des flacons de 100 ml, ce qui est largement suffisant pour un séjour de 15 jours. Pensez aux vaporisateurs de sacs pour vous parfumer le soir après la plage (le besoin de se parfumer en vacances est généralement moins important). Préférez les flacons pompes pour éviter les bactéries et conserver le produit à l'abri de la lumière.



# MES COSMÉTIQUES EN VACANCES

## **Que du solide ?**

Oui, c'est possible ! Shampoing, savon, déodorant, dentifrice, baume pour le corps, le visage, concrète,...

Vous pouvez vous passer facilement de liquide pendant vos vacances. N'oubliez pas de les préparer quelques jours avant le départ, pour qu'ils soient bien secs au moment de partir !



## **À vous les recettes minute**

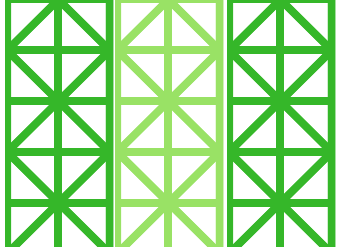
C'est le moment d'emporter vos poudres ! Emballées dans des sachets « zip », elles se transportent facilement dans votre valise et peuvent vous rendre de grands services (shampoing, masque, cataplasme, infusion,...). Pensez donc aux poudres lavantes : Shikakai, Kapoor Kachli, orange, poudre de Siwak pour vos dents, poudre de Pivoine pour des shampoings secs, Tépezcohuite en cas de coups de soleil,... Profitez de ce que la nature vous offre : un peu de sable pour un gommage, de l'eau de mer, régénérante,...

Et des produits locaux si la destination s'y prête : huiles, beurres, poudres,... Aucune conservation nécessaire pour ces produits à usage unique et immédiat !

## **La conservation**

Si vous ne pouvez pas vous passer de votre crème de jour (ou de nuit) maison, une fois encore, évitez d'emporter le pot entier. Prélevez la dose dont vous avez besoin (attention, ici le risque de contamination est important) ou mieux, faites des petites quantités en augmentant un peu le pourcentage de conservateur. Bien entendu, gardez vos cosmétiques dans une pièce fraîche, voire au réfrigérateur s'il fait vraiment très chaud.





# MES COSMÉTIQUES EN VACANCES

## **Je pars en avion : je n'y comprends rien !**

Lorsque vous partez en avion, le transport en cabine de toutes substances liquides ou assimilées est désormais strictement réglementé. Cela concerne les shampoings liquides, le parfum, les déodorants en spray, la bille ou crème, mais aussi le dentifrice, la mousse à raser, le rouge à lèvres, gloss, baume à lèvres, la laque, le gel pour les cheveux,... Si vous devez emporter de grosses quantités ou si vous n'avez pas envie de reconditionner tous vos produits, vous devrez les mettre en soute dans votre valise (pas de limitation dans ce cas-là).

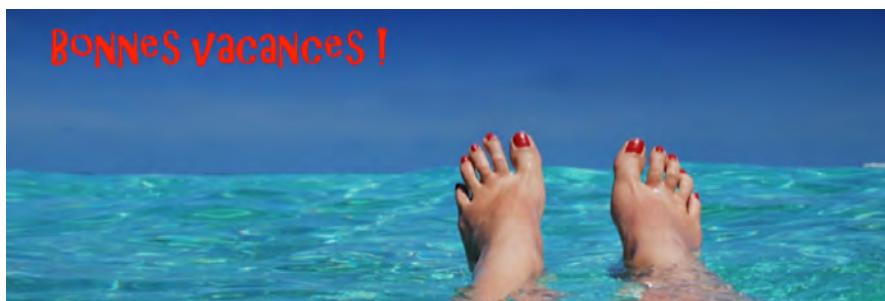
Que dit la réglementation concernant les liquides en cabine ?

Les flacons ne doivent pas avoir une contenance supérieure à 100 ml et doivent être disposés dans un sac totalement transparent et fermé d'environ 20x20cm. Un seul sac de liquides est autorisé par voyageur. Les bouteilles de liquide ne doivent pas être entassées ou superposées.

Rédacteur : Isabelle Banzy Ydrac

## *Les astuces ECM*

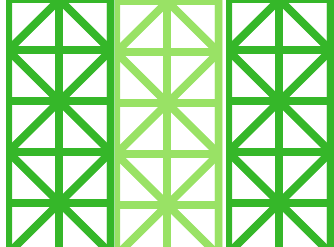
- Pensez au « tout en un » : un savon corps/cheveux, une huile végétale qui convienne à vos cheveux, votre corps et votre visage, un nettoyant solide pour vaisselle et linge.
- N'oubliez pas les porte-savons, il n'y en a généralement pas dans les hôtels ou les locations de vacances. Notre auteur prend des petites éponges ou des boîtes en plastiques pour poser ses savons (sur le lavabo et dans la douche/baignoire) et son shampoing solide. De cette façon, ils pourront sécher correctement entre deux utilisations. Et s'ils sont mouillés au moment du départ, elle utilise encore des sachets zip pour le transport.
- Limitez-vous à 5 ou 6 huiles essentielles indispensables.
- N'oubliez pas vos lingettes lavables (dans la mesure du possible). Ce n'est pas parce que vous êtes en vacances que vous devez oublier vos bonnes habitudes ! Ayez un petit sac pour les ranger au fur et à mesure de l'utilisation. Vous les laverez à votre retour.





# DOSSIER : LES CRÈMES SOLAIRES





# LES CRÈMES SOLAIRES

*La crème solaire est l'alliée indispensable de votre été !*

*Mais comment fonctionne-t-elle ?*

## **Qu'est-ce qu'une crème solaire ?**

Une crème solaire est un produit ayant pour but de protéger la peau des rayonnements du soleil. Les produits protecteurs peuvent être sous forme d'huile solaire mais les lotions sont plus généralement utilisées.

Une crème solaire est une simple émulsion : une dispersion huile dans eau avec un émulsifiant pour stabiliser le mélange.

Ce sont les actifs qui vont jouer un rôle dans la protection solaire. Le principe est de "bloquer" le passage des UVB.

Il s'agit de filtres UV.

Il en existe deux : les filtres minéraux et les filtres chimiques.

## **Les filtres chimiques**

Composés organiques, les filtres chimiques absorbent la lumière ultraviolette. La crème, avec ces filtres crée une couche sur la peau. Le principe est le même que la mélanine. L'oxybenzone, dérivé du benzophénone est le filtre le plus couramment utilisé notamment parce qu'il est soluble dans la plupart des "bases" utilisées. Cependant il est très allergène, d'autant plus que les filtres chimique "organiques" sont absorbés par l'épiderme.

## **Les filtres minéraux**

Les filtres minéraux sont des matières premières opaques qui réfléchissent la lumière.

On trouve par exemple l'oxyde de zinc, le dioxyde de titane, le kaolin.

Ils agissent comme des "miroirs" et ne pénètrent pas la peau.

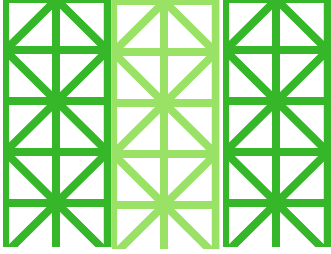
Initialement, ils étaient peu appréciés car rendaient les lotions difficiles à étaler et laissaient des traces blanches.

Mais des progrès ont été réalisés, réglant le problème.

De plus ils ont l'énorme avantage d'être stables.

Inconvénient : la taille des particules compte : plus elle est petite plus la protection est efficace. Se pose alors le problème des nanoparticules.





# LES CRÈMES SOLAIRES

## **Le fonctionnement des filtres.**

Pour fonctionner, une lotion ne doit pas être sensible à la lumière et être stable. Pour cela la "base" de la crème doit être adaptée.

Certains éléments vont rendre des stables des filtres pouvant être dégradés par la lumière.

De même, après quelques heures d'activité, les filtres perdent de leur efficacité.

## **Les Indices SPF.**

L'indice SPF " Sun Protector Factor " est corrélé à l'indice UV.

Celui-ci est une échelle de mesure du rayonnement du soleil et des risques pour la santé.

L'indice SPF quant à lui représente le niveau de protection de votre crème solaire.

Il est divisé de la manière suivante :

SPF 6 à 10 : protection faible

SPF 15 à 25 : protection moyenne

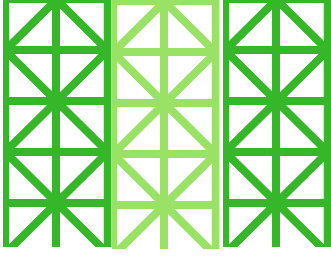
SPF de 30 à 50 : protection haute

SPF 50 + : protection très haute.

Il est cependant à noter que la hausse de protection n'est pas proportionnelle : par exemple la marge de progression est très faible après le SPF 30.

Cependant, il est conseillé aux peaux claires d'utiliser a minima une protection haute voire très haute.





# LES CRÈMES SOLAIRES

## **L'impact écologique**

Les crèmes solaires ont un impact écologique important.

En effet, après application, vous allez faire trempette. Et là, votre crème part en partie dans l'océan.

Les nanoparticules nuisent aux écosystèmes aquatiques. Elles ont des conséquences notamment sur le système de reproduction des poissons, et tuent le plancton.

De même les composants chimiques des crèmes non bio ont des répercussions directes sur le corail : blanchissement, mort.

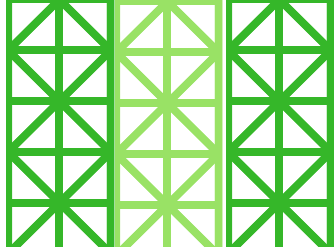
## **Pourquoi ECM déconseille les crèmes solaires maison**

ECM déconseille les crèmes solaires maison car elles n'apportent aucune assurance en terme de sécurité.

Le SPF n'est pas vérifiable, et trop faible, la crème sera insuffisante.

Rédacteur : Charlie Marandet





# LES CRÈMES SOLAIRES

## Choisir sa crème solaire

Il peut être compliqué de choisir une crème solaire. C'est pourquoi ECM a voulu vous aider avec une petite sélection !



Nuxe Bio Beauté - Crème solaire  
SPF 50

Extrait huileux de Pulpe de Mangue , Huile de Graines de Chaulmoogra  
Beurre de Karité bio, Huile de Coco bio  
50 ml - 14€

Acorelle Spray solaire peaux sensibles  
SPF 50

Filtres minéraux, huile d'argan.  
50 ml - 23€



UVBIO Crème solaire  
SPF 50

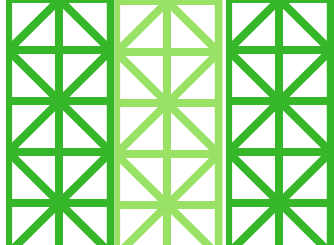
Baies de Goji, huile de Karanja, filtres minéraux.  
100 ml - 28,90€

Acorelle Crème solaire Bébé  
SPF 50

Filtres minéraux, huile de sésame, Eau florale de  
rose de Damas.  
50 ml - 18,50€







# LES CRÈMES SOLAIRES



Phyt'solaire Fluides Protecteur SPF 50

Protection UVB 50 - UVA

Ecrans minéraux, Beurre de karité\*, Sésame\*,  
Lavande\*, Ylang-Ylang\*, Vitamine E naturelle

40ml - 28€

Laboratoire Biarritz - Crème solaire enfant

SPF 50 +

Ecrans minéraux, Beurre de Karité Bio, Huile de  
noix de coco Bio

50 ml - 16€

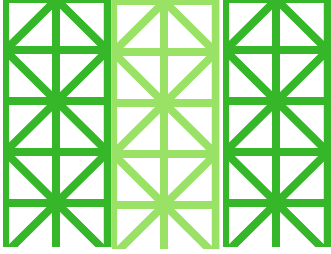


Alphanova Sun - Crème solaire enfant

SPF 50

Ecrans minéraux, Aloe Vera, Huile de Jojoba.

125 ml - 16€



# LES CRÈMES SOLAIRES

## Les soins après soleil

Après exposition, on prend soin de sa peau !



Phyt'solaire - Crème après solaire  
Aloe ferox, Calendula\*, Beurre de karité\*,  
Jojoba\*, Menthe\*, Vitamine E naturelle  
200g - 26€



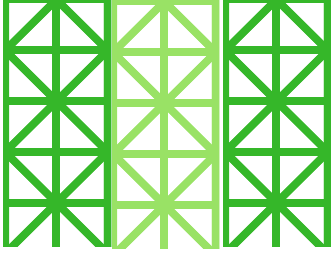
UV Bio - Lotion après solaire  
Extraits de Camomille, de Thé vert et d'Aloé  
vera.  
100ml - 11,90€



Acorelle - Fluide rafraîchissant après soleil  
Riche en eau florale de menthe poivrée et en  
huile de monoï.  
150ml - 15€



Huile et sens - Crème élémentaire  
Une crème neutre. Utilisez-la seule, ou en  
ajoutant des huiles essentielles.  
50ml - 12,90€



# LES CRÈMES SOLAIRES



Etxean Egina - Beurre fouetté de karité bio à la framboise.

Karité, coco, argan, jojoba, fécule de maïs, parfum vitamine E.

10€

POP - Tahiti Chantilly.

Karité, Coco, parfum monoï, vitamine E

75 ml - 5,90€



Le Jardin de Lilith - Chantilly de Karité

Karité bio, Coco bio, vitamine E

100 ml - 5,70€

Huile et Sens - Velvet Beauty Oil

Coco bio, Amande douce bio, huiles essentielles de géranium et d'ylang ylang, extrait de vanille bio.

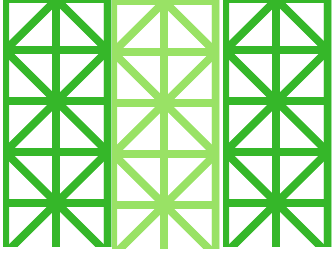
50 ml - 19,90€





# DOSSIER : SOINS FRAÎCHEUR





# SOINS FRAÎCHEUR

L'été : le soleil, la baignade, les repas sur la terrasse... Mais c'est aussi le retour des hautes températures, et pour beaucoup, la chaleur s'accompagne de l'inconfort d'avoir les jambes pesantes et douloureuses.

## **Les jambes lourdes, pourquoi ?**

Le sang, qui doit remonter de la pointe des pieds au cœur, lutte contre la pesanteur et la circulation a parfois du mal à se faire efficacement.

Les vaisseaux sanguins (au niveau des jambes notamment) ont des clapets anti-retours appelés valvules, qui évitent le reflux sanguin et aident le sang à remonter vers le haut du corps. Une perte d'élasticité des veines ainsi qu'un affaiblissement de ces valvules entraînent une diminution de l'efficacité de la circulation. Apparaissent alors des stagnations ainsi qu'une fuite d'eau vers les tissus voisins, causant douleurs et œdèmes.

Ce fonctionnement inadapté de la circulation touche plus de femmes que d'hommes (rapport aux hormones féminines, d'où sa survenue fréquente sous certains traitements contraceptifs ou pendant la grossesse) et son incidence augmente avec l'âge.

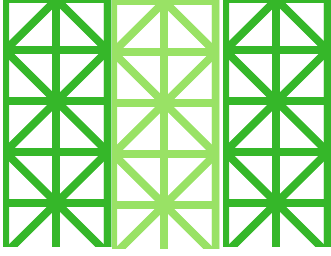
## **L'insuffisance veineuse, quels symptômes ?**

Elle se manifeste par des fourmillements, la sensation de « jambes lourdes », de fatigue dans les jambes, surtout en fin de journée. On peut observer des œdèmes (jambes gonflées), des crampes, mais une insuffisance veineuse installée peut aussi conduire à des troubles plus graves comme les varices ou des caillots sanguins (phlébite).



## **Que faire ?**

Des astuces simples peuvent stimuler chaque jour le retour veineux, comme la marche, ou la surélévation des jambes quelques minutes contre un mur (cela vaut aussi pour les pieds du lit de quelques centimètres pour faciliter le retour sanguin au cœur). Éviter les bains trop chauds en privilégiant au contraire un jet d'eau fraîche des chevilles vers les genoux en fin de douche. Les bas de contention, malgré leur connotation vieillotte, sont remarquablement efficaces, surtout en cas d'insuffisance veineuse diagnostiquée et d'un travail qui sollicite une position assise prolongée. Et ces bas, qui peuvent être délivrés sur ordonnance, se sont maintenant modernisés !



# SOINS FRAICHEUR

## Quels sont les produits adaptés ?

Au-delà de ces principes simples, de nombreuses plantes ont des propriétés circulatoires intéressantes, comme :

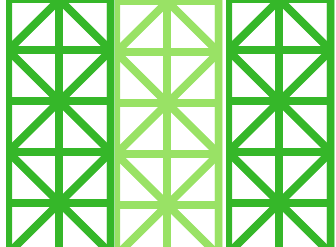
- L'huile végétale de calophylle
- L'huile essentielle de Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*)
- L'huile essentielle et l'hydrolat de Cèdre atlas (*Cedrus atlantica*)
- L'huile essentielle de Niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*)
- L'huile essentielle d'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)
- L'huile essentielle et l'hydrolat de cyprès (*Cupressus sempervirens*)

- L'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis L. camphoriferum*)
- Extrait de vigne rouge
- Extrait de petit houx
- Ginkgo Balboa
- Les cristaux de menthol
- Les gélules de marronnier d'Inde ou de vigne rouge

Attention aux potentielles contre-indications de chacun, notamment concernant les huiles essentielles, le ginkgo et les cristaux de menthol (enfants, femmes enceintes/allaitantes, traitements anticoagulants, troubles épileptiques).

## *Le petit + ECM :*

- *Au cours de la journée, prenez quelques minutes pour marcher, et essayez de moins croiser les jambes en position assise.*
- *Limitez les vêtements serrés, spécialement au niveau des mollets.*
- *Alliez le plaisir gustatif aux propriétés drainantes et circulatoires en utilisant des aromates comme le curcuma, le gingembre, le romarin, le basilic qui sont de bons toniques. La nature étant bien faite, l'été apporte également son lot de fruits aidant à une bonne circulation, notamment les baies et fruits rouges : cerises, fraises, framboises, cassis, myrtilles, mûres, riches en flavonoïdes.*



# SOINS FRAÎCHEUR : LES RECETTES

Les différents ingrédients peuvent être associés dans des préparations variées telles que les oléogels, huiles de massage, lait pour le corps, lotions toniques, ...

En voici une petite sélection.

## **Oléogel rafraîchissant pour des jambes légères**



### Ingrédients

50% de Gel d'aloé vera  
23,2% d'Hydrolat (menthe, cyprès ou cèdre)  
10% d'Extrait de vigne rouge ou petit houx  
15% Huile végétale de calophylle  
1% Huile essentielle de Cyprès ou de Cèdre  
0,8% Conservateur type cosgard

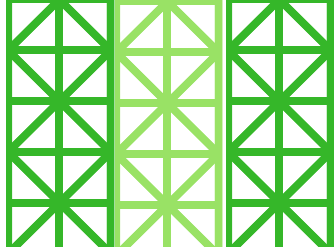
### Matériel

Balance de précision, bol, fouet, contenant.

### Réalisation

Mélanger les ingrédients un par un en remuant entre chaque ajout. Conservez au frais pour une action encore plus dynamisante !

**Astuce :** Il est également possible de faire macérer du gingko pendant 24h dans de l'eau minérale et/ou un hydrolat, en agitant régulièrement. Filtrez puis utilisez ce macérât en remplacement de l'extrait de vigne rouge ou de petit houx.



# SOINS FRAÎCHEUR : LES RECETTES

## **Gel douche fraîcheur**

### Ingrédients

40% de Base douceur  
4% de Mousse de babassu ou bétaine  
4% de Douceur de coco ou coco glucoside  
49% d'Eau minérale  
0,2% de Cristaux de menthol  
1% de Colorant liquide vert ou bleu  
0,8% de Conservateur type cosgard  
1% Gomme xanthane

### Matériel

Balance de précision, bol, fouet, contenant.

### Réalisation

Mélanger délicatement les 3 tensioactifs pour ne pas créer de bulles. Ajouter peu à peu l'eau, tout en remuant légèrement, afin d'éviter les bulles mais aussi pour conserver la viscosité de la préparation.

Ajouter enfin progressivement le reste des ingrédients, en mélangeant correctement entre chaque ajout pour conserver une préparation homogène.

## **Brume corporelle dynamisante et hydratante**

### Ingrédients

0,5% : Poudre d'aloë vera lyophilisée:  
49,5% d'Eau minérale  
45,2% Hydrolat de menthe poivrée ou verte  
1% de Cristaux de menthol  
3% Alcool dénaturé à 95%  
0,8% Conservateur type cosgard

### Matériel

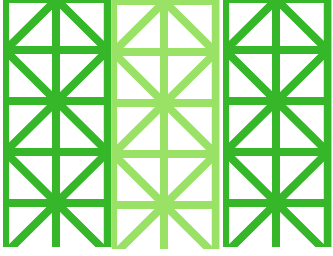
Balance de précision, 2 bols, fouet, contenant.

### Réalisation

Solubilisez d'abord les cristaux de menthol dans l'alcool. Dissolvez la poudre d'aloë vera dans l'eau et l'hydrolat dans un bol, puis incorporez les cristaux de menthol et le conservateur et mélangeant entre chaque ajout. Placez dans un flacon spray, et profitez des vertus vivifiantes et hydratantes de cette brume corporelle au bon parfum de menthe.







# SOINS FRAÎCHEUR : LES RECETTES

## **Sels pour bain de pieds circulatoire**



### Ingrédients

98,6 % Sels (de la Mer morte, d'Himalaya ou de Nigari)

1% d'Huile essentielle de Niaouli

0,2% d'Huile essentielle de Cyprès

0,2% d'Huile essentielle de Romarin à camphre

### Matériel

Balance de précision, bol, fouet, contenant.

### Réalisation

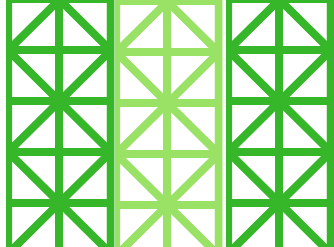
Ajoutez les huiles essentielles une par une en mélangeant bien entre chaque ajout. Utilisez ensuite une poignée de ce sel de bain dans une bassine d'eau tiède en remuant légèrement jusqu'à dissolution. Plongez vos pieds dans ce bain décontracturant pendant une vingtaine de minutes, en vous prélassant avec une bonne lecture !

**Astuce :** Vous pouvez également ajouter une à deux cuillères à soupe d'un mélange d'hydrolats (menthe, cyprès, genévrier) ou faire infuser une poignée de fruits rouges dans ½ L d'eau fraîche, et siroter ce breuvage de légèreté pendant votre bain de pieds !

Rédacteur : Clarisse Vaillier



# INTERVIEW DE SAINT HILAIRE



# INTERVIEW

## **Pouvez-vous nous présenter votre équipe ?**

L'entreprise comprend actuellement 25 personnes dont une bonne moitié qui se consacre à la production (distillation, macération, fabrication cosmétique, conditionnement...).

## **Pouvez-vous nous raconter l'histoire de De Saint Hilaire ?**

De Saint Hilaire est une distillerie d'huiles essentielles biologiques située en Auvergne. Elle a été créée il y a presque 30 ans par un passionné d'huiles essentielles. Historiquement De Saint Hilaire distillait principalement des résineux des forêts des alentours puis des partenariats ont été développés avec des producteurs et cueilleurs locaux pour l'approvisionnement des plantes comme la lavande, la Camomille ou la Menthe Poivrée. Ensuite, l'entreprise s'est tournée vers la production de produits autour des plantes : macérations lipidiques ou hydro-glycérinées, plantes séchées, produits de soin et de beauté...



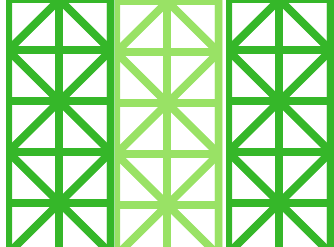
## **Depuis combien de temps connaissez-vous le « monde de la cosmétique HM » ?**

La tendance de la cosmétique maison existe depuis plusieurs années maintenant et je m'y suis intéressée il y a 6 ans environ.

## **Qu'est-ce qui vous a donné envie d'investir dans une gamme cosmétique ?**

De Saint Hilaire est à la source de beaucoup d'ingrédients utilisés en cosmétique maison : huiles essentielles bien sûr, mais aussi eaux florales, huiles végétales. D'autre part, nous utilisons pas mal d'autres ingrédients pour notre propre gamme de cosmétiques : tensio-actifs, glycérine, cire d'abeille... il était donc tout naturel que l'on s'intéresse de près à ce phénomène de la cosmétique maison en proposant une gamme spécifique, appelée chez nous « l'atelier cosméto ».





# INTERVIEW

## **Des personnes de votre équipe fabriquent-elles leurs cosmétiques ?**

Quelques unes s'y sont mises à titre personnel et nous avons déjà organisé des ateliers à proximité de la distillerie avec une spécialiste qui nous a initiés.

## **Comment avez-vous choisi les produits à proposer ?**

C'est notre propre expérience dans la fabrication des cosmétiques qui a guidé notre choix avec toujours les valeurs qui nous tiennent à cœur : des produits en priorité biologiques, si possible issus de cultures locales et non polémiques pour la santé et/ou l'environnement.

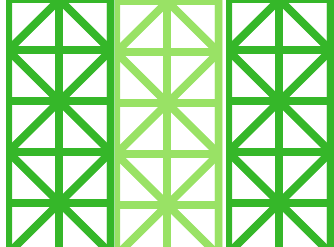


## **Pourquoi un intérêt pour la cosmétique HM ?**

Parce que c'est une façon ludique et pratique de maîtriser la composition de ses propres cosmétiques et parce qu'il est souvent très facile et économique de concevoir un soin bourré d'actifs aussi efficace qu'une crème de « marque » hors de prix.







# INTERVIEW

## **Que pouvez-vous nous dire sur vos produits ?    Avez-vous des testeuses ?**

Nous privilégions des compositions « propres », avec des ingrédients biologiques quand ils existent et le maximum d'actifs. Ça tombe bien, la Nature est particulièrement riche de ce côté-là !

Nous faisons d'abord tester en aveugle les produits en interne puis nous avons quelques blogueuses qui ont déjà eu la gentillesse de tester nos produits.

## **Avez-vous des projets de développement ?**

Actuellement, nous développons une nouvelle gamme de cosmétiques avec toujours la même « charte » : le maximum d'ingrédients biologiques et le maximum d'actifs, si possible issus de France ou d'Europe.

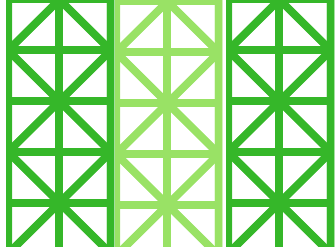
ECM remercie De Saint Hilaire  
Propos recueillis par Cynda Othmani





# INGRÉDIENTS : CUEILLETTE ET TRANSFORMATION





# CUEILLETTE ET TRANSFORMATION

Fleurs, feuilles, graines... L'été est la période idéale pour profiter des vertus des plantes en les récoltant et préparant des macérâts pour en extraire leurs propriétés. Il existe différents macérâts et teintures-mères, avec différents supports ; huile végétale, alcool et glycérine.

## **Les différentes préparations**

Pour choisir le meilleur support pour votre macérât, il vous faudra choisir pour commencer de quelle plante vous souhaitez extraire les propriétés et dans quel but.

Les macérâts huileux seront à privilégier pour des plantes fraîches pour le calendula ou la pâquerette, en sélectionnant une huile peu sensible au rancissement.

En effet, certains supports solubilisent mieux certains principes actifs des plantes, c'est la raison pour laquelle on ne produit pas le même type d'extrait à partir de toutes les plantes. Par exemple, la vitamine A que l'on retrouve dans la carotte et l'urucum se solubilise dans l'huile, alors que la vitamine E contenue dans les fruits et dans les feuilles d'ortie sera extraire dans l'eau ou dans l'alcool.

Macérât glycéринé : macération d'une plante fraîche ou sèche dans de la glycérine végétale. Ce macérât ne pourra être introduit comme actif dans une préparation cosmétique maison qu'à hauteur maximum de 10%, au-delà la glycérine devient asséchante.

Macérât hydroalcoolique glycéринé : macération d'une plante fraîche ou sèche dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine.

Ce type de macérât permettrait d'extraire environ 40% des propriétés des plantes, c'est le macérât le plus polyvalent.

Macérât hydroglycéринé : macération d'une plante dans un mélange d'eau et de glycérine.

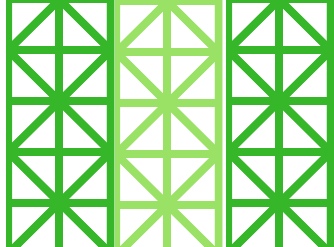
Macérât huileux : macération à chaud ou à froid d'une plante fraîche ou sèche dans une huile végétale. On obtient cette préparation en infusant des plantes dans de l'huile végétale. Il est possible d'utiliser des plantes fraîches, séchées ou en poudre. Les macérâts se réalisent à chaud ou bien à froid.

Après plusieurs semaines d'infusion, le macérât obtenu sera chargé en principes actifs, issus de la plante.

Teinture-mère : macération d'une plante fraîche dans un mélange d'eau de source et d'alcool.

On parle de teinture alcoolique quand la plante est sèche.

Attention, pour tous macérâts avec une phase aqueuse, il faudra ajouter un conservateur.



# CUEILLETTE ET TRANSFORMATION

## **Conseils pour la cueillette**

- \* Ne cueillez les plantes que si vous êtes certains de l'identification
- \* Attention aux espaces où la cueillette est interdite
- \* Cueillez avec parcimonie, afin de laisser la possibilité aux plantes de se reproduire
- \* Privilégier le matin pour vos sorties
- \* Un panier avec un torchon propre sera votre meilleur ami pour récolter les plantes

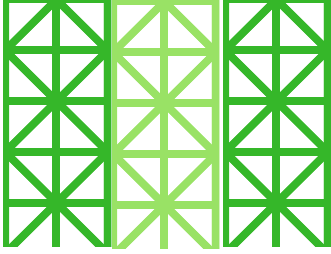
## **Séchage et conservation**

- \* Pour une utilisation immédiate des plantes fraîches, laissez-les juste sécher une heure ou deux pour enlever l'humidité
  - \* Pour sécher des feuilles ou fleurs, étalez-les sur un drap en coton et laissez sécher dans un endroit sombre et aéré.
- Remuez les plantes tous les jours.
- Une fois les plantes sèches, conservez-les dans un contenant hermétique et à l'abri de la lumière.



Rédacteur : Lucille B.





# RECETTES

## **Macérat huileux de millepertuis perforé**

Le millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) est une plante herbacée, à fleurs jaunes composées de 5 pétales. Pour la reconnaître avec certitude, il suffit de regarder ses feuilles, qui sont trouées d'une multitude de petits points, d'où son nom vernaculaire.



### Ingrédients :

90% d'Huile d'olive

10% de Sommités fleuries de millepertuis

Ajouter les sommités fleuries fraîches à l'huile d'olive.

À laisser 3 bonnes semaines au soleil, puis filtrer et garder à l'abri de la lumière.

Vous pouvez ajouter de la vitamine E pour conserver le macérat.

Cette belle couleur rouge est caractéristique du macérat de millepertuis !

Conservation: elle dépend de l'huile que vous aurez choisi pour réaliser votre macérat, en général entre 3 et 6 mois.

### Les propriétés :

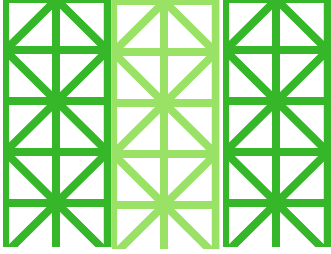
Calmant et apaisant très puissant pour les brûlures, les coups de soleil et toutes les irritations de la peau.

Anti-inflammatoire et antalgique : c'est un allié précieux pour les douleurs articulaires et rhumatismales.

La présence d'actifs anti-bactériens et réparateurs lui offre une activité cicatrisante très importante.

Anti-prurigineux, il est réputé pour soulager les démangeaisons

Attention, ce macérat est photosensibilisant (ne pas s'exposer au soleil après).



# RECETTES

## **Extrait Hydro-alcoolique-glycériné (ou macérât HAG)**

Cette méthode permet de solubiliser pratiquement tous les actifs : liposolubles, hydrosolubles, ou uniquement solubles dans l'alcool.



### Ingrédients :

21% de plantes  
26% d'eau pure  
26% de glycérine  
26% d'alcool  
1% de conservateur

### Mode opératoire :

Placer le mélange dans un flacon ambré et bien fermé pendant environ trois semaines.  
Agiter le flacon tous les jours.  
Ensuite filtrer et conserver en flacon ambré.





Blog

# INTERVIEW : CALY BEAUTY





*Caly Beauty:  
Consultante,  
Formulatrice,  
Experte bio beauté.*

**Depuis quand fais-tu de la cosmétique maison ? Comment as-tu découvert la cosmétique maison ?**

Cela fait déjà bien longtemps presque 20 ans !  
À l'époque, ce n'était pas du tout à la mode de faire ses propres cosmétiques.

J'ai tout simplement commencé par mettre le nez dans les compositions des baumes du commerce prétendument réparateurs pour les lèvres.

Leurs compositions me paraissaient d'une part très basiques, mais c'est aussi là que je me suis aperçue que certaines matières premières n'étaient pas saines du tout. Je me suis lancée et j'ai franchi le cap du Home Made en préparant mon premier cosmétique, et depuis je n'ai jamais arrêté.

**Depuis quand tiens-tu un blog ?**

Depuis fin 2008 !

**Pourquoi avoir choisi d'en créer un ?**

C'est à l'initiative de mon meilleur ami qui trouvait que tout ce que je réalisais devait être partagé !

J'étais plutôt septique de mon côté et je ne connaissais pas grand-chose aux blogs, finalement j'ai rapidement fédéré un important lectorat.

Et c'est un grand plaisir, presque 10 ans plus tard, d'être toujours aussi assidue en publiant 10 recettes inédites par mois, et de pouvoir échanger avec les autres créatrices.





### **Es-tu testeuse pour certaines boutiques ?**

Je fais partie des Fées Aroma-Zone, marque que j'apprécie, et qui offre un très large catalogue de matières premières qualitatives à des prix abordables.

### **Quels sont tes produits préférés ? Pourquoi aimes-tu ces produits en particulier ? Dans quoi préfères-tu les utiliser ?**

C'est le genre de question auxquelles j'ai du mal répondre...

La cosmétique maison est ma passion, et je n'aime pas me restreindre à un produit ou une catégorie précise d'ingrédients. Je les aime tous !

Si je dois vraiment me prononcer je dirai les actifs sans aucun doute puisqu'ils permettent d'enrichir la base du cosmétique pour lui donner toutes ses spécificités.

Pour débiter on peut justement aller au plus simple, se contenter de quelques actifs bien choisis que l'on incorpore dans une crème neutre, une huile de support ou encore dans du gel d'aloe vera en fonction de la galénique que l'on préfère.



Ma préférence va à la cosmétique sensorielle avec un cocktail d'ingrédients ciblés, j'aime avoir un produit tout aussi agréable à utiliser que ceux du commerce mais en version naturelle et si possible encore plus efficace ! C'est une des raisons pour lesquelles je propose beaucoup de Dupe des produits conventionnels renommés sur [www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com).

### **Peux-tu nous proposer une recette réalisée avec ces produits ?**

Je vous donne rendez-vous sur le site ! En termes de recettes, il n'y en a pas loin de 2000 en ligne et donc beaucoup de choix en fonction de son type de peau, de cheveux... et pas que ! puisque je propose aussi de faire ses savons, son parfum, son maquillage ou encore même ses produits d'entretien ménager.





**Merci d'avoir répondu à nos questions !**

**Retrouvez Caly sur  
[www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com)**

Propos recueillis par Clarisse Vaillier

### **Quelles sont tes recettes/réalisations favorites ?**

Question à nouveau ardue : mes produits sont en quelques sorte mes bébés, tous des créations et j'y suis attachée ! Pas facile de faire un choix objectif dans ces conditions. Alors je me fierai davantage à ce que préfèrent mes lecteurs : La Cal'xeryl réplique de la fameuse Dexeryl du commerce qui enthousiasme les foules depuis des années, et à lire les commentaires a résolu beaucoup de problèmes de peaux chez les petits et les grands !

Voici la recette originale :

<http://www.calybeauty.com/post/creme-dexeryl.aspx>

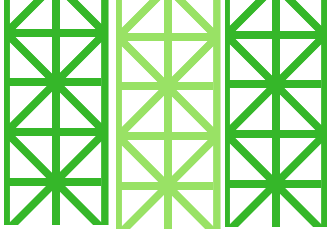
et la version revisitée de 2014

:<http://www.calybeauty.com/post/calxeryl-version-2014.aspx>

Et niveau maquillage, je mentionnerai une de mes dernières formulations qui est vraiment un grand coup de cœur : il s'agit de fards à paupières liquides. Ils sont très pigmentés et de longues tenues vraiment un must have tout simple à réaliser que l'on retrouve juste ici <https://youtu.be/x7S9WicFz7E>.



# BIEN-ÊTRE : AROMATHÉRAPIE DES BOBOS DE L'ÉTÉ



# AROMATHÉRAPIE DES BOBOS DE L'ÉTÉ

*Avec l'été arrivent le soleil, la chaleur, les repas en extérieur, les baignades... mais aussi les piqûres d'insectes et les petites blessures !*

## **Éviter les piqûres**

Bien connues pour leurs effets répulsifs : les huiles essentielles de géranium rosat et de citronnelle, d'eucalyptus citronné. .  
Utilisez des huiles ou diffusez !

## **Soigner les piqûres en tout genre**

L'aromathérapie est idéale en cas de piqûres de moustiques, de guêpes, abeilles...

Ça pique, ça gratte, la peau est rouge et gonflée, et parfois se déclenchent des réactions allergiques.

L'indispensable : L'huile essentielle de lavande Aspic. En cas de piqûre, appliquez une à deux gouttes et renouvelez l'application régulièrement.

Pour les enfants, utilisez de la Lavande Vraie (fine).

Pour les piqûres de méduses, ajoutez de l'Hélichryse italienne à la lavande aspic et diluez dans une huile végétale.

Par exemple la recette de Baudoux :

HE *Lavandula latifolia spica* (Lavande aspic) : 1 ml

HE *Helichrysum italicum* (Immortelle) : 1 ml

HV *Calendula officinalis* (Calendula) : 3 ml

## **Soigner un coup de soleil**

Pour soulager un coup de soleil, pensez au macérât de calendula auquel vous ajouterez de l'huile essentielle de lavande aspic.

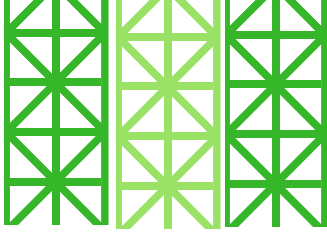
## **Soigner les petites blessures**

Grâce à l'huile essentielle d'Hélichryse italienne faites disparaître vos bosses et bleus en appliquant une ou deux gouttes sur la blessure. Vous pouvez lui ajouter de la lavande vraie avec une base de macérât huileux d'arnica par exemple.

Ainsi, se distinguent quelques indispensables pour votre été : les huiles essentielles de lavande vraie et aspic, d'hélichryse, de géranium rosat et de citronnelle. Pour les diluer, utilisez du macérât de calendula ou d'arnica selon le besoin.

Attention à bien respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles !





# AROMATHÉRAPIE DES BOBOS DE L'ÉTÉ

## La sélection ECM

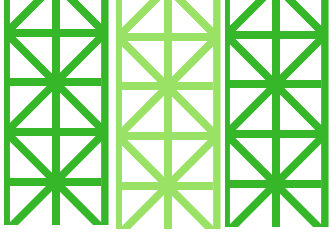


Roll'On Piqûre - De Saint Hilaire  
Aux extraits de Plantain, Calendula et aux HE de Lavande,  
Angélique et Matricaire.  
10 ml - 5,90€

Roll'On Calm'Feu - De Saint Hilaire  
À base de macérat de Millepertuis et à l'huile essentielle  
de Lavande Aspic.  
10 ml - 5,90€

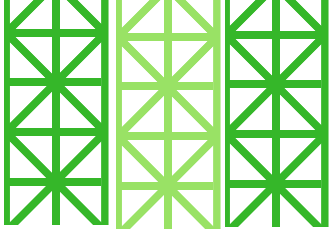


Spray Anti-moustique - De Saint Hilaire  
Particulièrement riche en huiles essentielles de  
Citronnelle, Menthe, Eucalyptus, Géranium, Lavande, cette  
lotion à vaporiser de préférence sur les vêtements ou  
dans l'air ambiant, tiendra les moustiques éloignés.  
60 ml - 8,80€



# LES + ECM





# ACCESSOIRES

## Cosmétique et beauté

Eponge Blender sans latex  
Avril  
4€

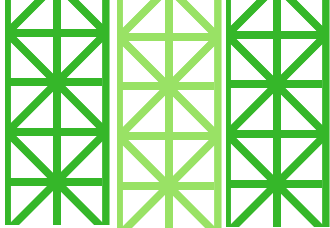


Pince à épiler ergonomique  
Neve Tweezers Lilac  
Make Up Minéral  
4,50€

Boite de rangement  
Lamazuna  
3,95€



Brosse en bois à picots  
Anae  
19,90€



# ACCESSOIRES

## Cosmétique et beauté

Brosse luffa avec manche  
démontable  
Croll and Denecke  
5,51€

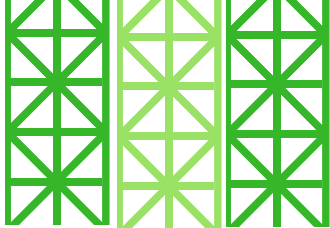


10 lingettes Bambou Minky  
Pingouins  
Cheeky Wipes  
9,95€

Trousse en coton bio  
Keepleaf  
18,95€







# ACCESSOIRES

## Bien-Être

Fouta - Huiles et Sens  
Textile 100% coton pour plage,  
piscine, salle de bain, pique-  
nique. Dim. 2 m X 1 m  
17,90€

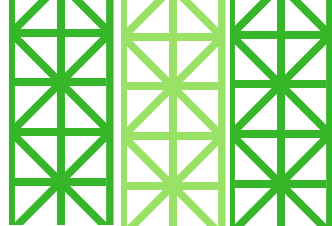


Fleur de douche en ramie naturel  
Dans Ma Nature  
3,90€

Pochette à savon artisanale  
réalisée au crochet.  
Le Jardin de Lilith  
3 €



Diffuseur céramique de poche.  
De Saint Hilaire  
4 €



## Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Adélie et Cie

Bougies, cires parfumées et brûle-parfums.  
Réalisation artisanale, à la cire végétale de soja. 100% biodégradable.  
[adelieetcie.com](http://adelieetcie.com)



*La Folie  
Des Senteurs*



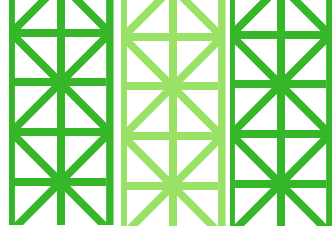
La Folie des Senteurs  
Retrouvez micas et fragrances sur la boutique.  
Marque Cruelty Free et Vegan.  
[lafoliedessenteurs.com](http://lafoliedessenteurs.com)

Le Jardin de Lilith

Retrouvez des matières premières, des savons et des cosmétiques artisanaux, des accessoires et bijoux d'aromathérapie.  
[lejardindelilith.com](http://lejardindelilith.com)



Huiles et Sens du Laboratoire Centiflor  
(MaCosmetoPerso)  
Retrouvez des huiles végétales, essentielles et autres matières premières.  
[huiles-et-sens.com](http://huiles-et-sens.com)



# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Dans Ma Nature  
L'épicerie fine de vos créations cosmétiques !  
[www.dans-ma-nature.com](http://www.dans-ma-nature.com)

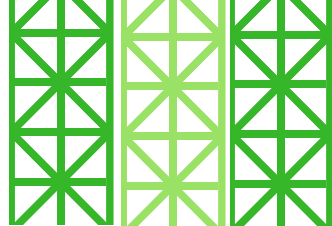
La Box du p'tit crapaud  
Retrouvez des matières premières,  
des cosmétiques, des produits  
d'entretien de la maison..  
[ptitcrapaud.com](http://ptitcrapaud.com)



Savonnerie POP !  
Des savons et des cosmétiques bons pour  
la peau et pour le moral !  
[savonnerie-pop.com](http://savonnerie-pop.com)

Savonnerie artisanale de Baigorry,  
cosmétiques faits main.  
[contactetxeanegina@gmail.com](mailto:contactetxeanegina@gmail.com)





# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Solutions simples, naturelles, bios & éthiques  
Pour combler tous les besoins essentiels de la  
peau !  
[www.alternatives-cosmethics.com](http://www.alternatives-cosmethics.com)

La Nature au Zen'it  
Savonnerie et cosmétiques artisanaux.  
[naturozenit.wordpress.com](http://naturozenit.wordpress.com)

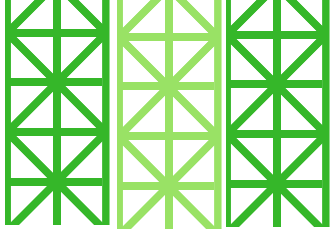


Adepro - Institut du Savon  
Laurent Bousquet  
Société de Conseil indépendante pour  
les professionnels des cosmétiques  
[www.institutdusavon.fr](http://www.institutdusavon.fr)

Brigitte Delamare - Aide mise à la  
norme ISO 22716, BPF : des locaux,  
documentations, contrôles, production....  
Conseils aux PME, indépendants.  
[www.redactionbpf.com](http://www.redactionbpf.com)







# Nos PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Je fabrique mes cosmétiques : formations et ateliers bio.  
Formations certifiantes avec Marie Héritier.  
[jefabriquemescosmetiques.fr](http://jefabriquemescosmetiques.fr)

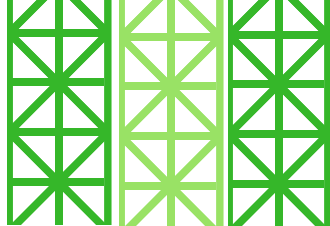


Formations et Ateliers La Cosmèteuse  
C.Chostakof, Cosmétologue, Conseils et  
Formation Cosmétique Naturelle Pro et  
Perso.  
[lacosmeteuse.blogspot.fr](http://lacosmeteuse.blogspot.fr)

Cabinet Nature et Vous  
Cours de Cosmétique Naturelle  
Facebook : Nature et Vous.

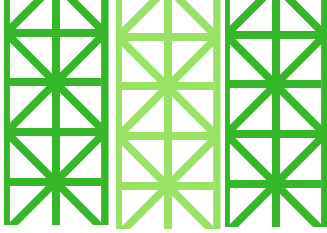


Ateliers de Cosmétique Maison dans le  
Languedoc.  
Facebook : Alfa Beauty.



# CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

DATE	SALON	LIEU
Juin		
2-5 juin	Votre Nature	Lyon
4-5 juin	Nature et bien-être	Cognac
8 juin	Rencontres réglementaires Cosmed	Paris
9-11 juin	Bio Bien-être énergie	Lille
9-12 juin	Salon Naturally	Paris
10-11 juin	Soyons Zen	Bar-Le-Duc
14-15 juin	Salon des matières premières pour la parfumerie	Paris
16-18 juin	Bionazur	Nice
Juillet		
3 juillet	Rencontres BIENS	Allègre
14-16 juillet	Marché « BioZen »	Font-Romeu
21-22-23 juillet	Salon du bien-être et du naturel	Savines Le Lac
Août		
5-6 août	Soyons Zen & Plus	Maxilly sur Léman
15 août	Estivale de la bio	Olargues



# LECTURE : LA SELECTION ECM

## **R. Stiens, La vérité sur les cosmétiques**

Auteur : Rita Stiens  
Editions : Quotidien Malin  
Date de Parution : 2012  
Deuxième impression Juillet 2014  
Traduction de l'Allemand.  
Prix éditeur : 23,50€

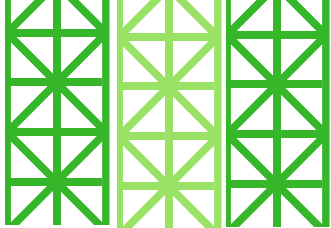
### Sommaire :

Chap 1 : La beauté à tout prix ?  
Chap 2 : Promesse et efficacité  
Chap 3 : Rouge, orange, vert : un classement des cosmétiques selon le principe des feux de signalisation  
Chap 4 : Catégorie verte : cosmétiques naturels et biologiques  
Chap 5 : Le soin du visage  
Chap 6 : Les soins corporels  
Chap 7 : Maquiller, colorer, teinter  
Chap 8 : La protection solaire  
Chap 9 : La conservation et les conservateurs  
Chap 10 : Effets secondaires et risques  
Annexes : labels, logos, infos : ce que nous dit l'emballage des cosmétiques  
Les composants de A à Z



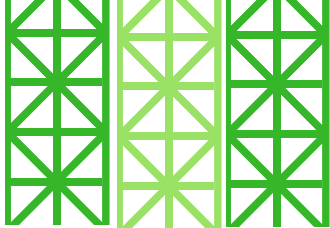
*L'avis d'Ecm : un livre bien construit, facile à lire et accessible à tous, que l'on s'intéresse beaucoup à la cosmétique ou que l'on cherche juste à en savoir un peu plus sur ce que l'on se met sur le corps.*





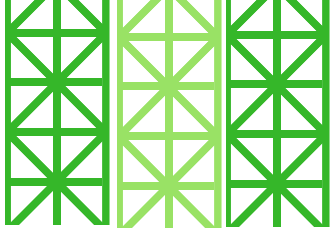
Vos CADEAUX !





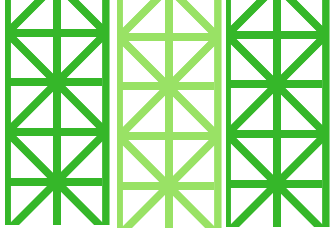
# BONS DE RÉDUCTION



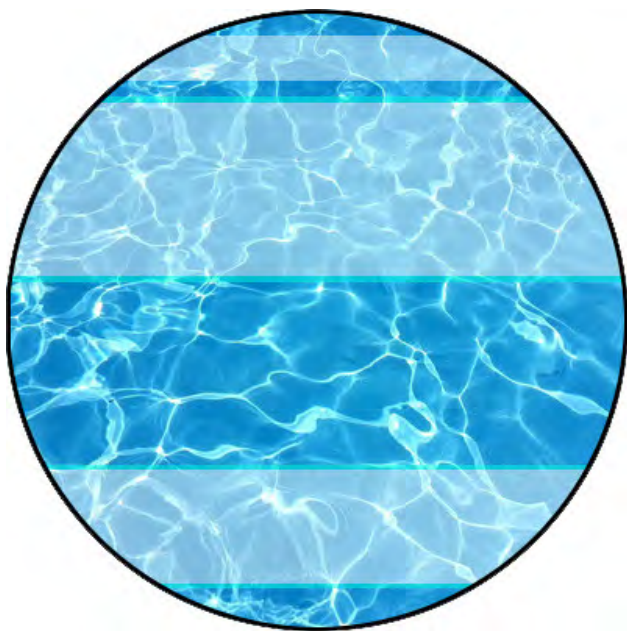


# ÉTIQUETTES

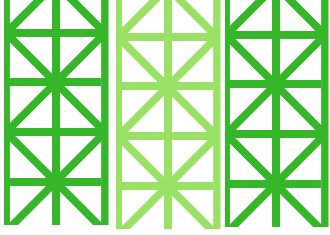




# ÉTIQUETTES



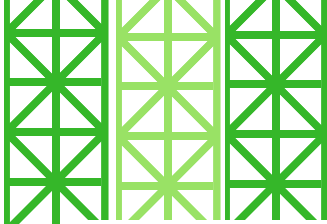




# L'ASSOCIATION







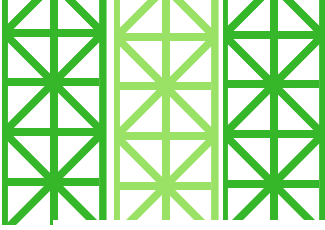
## CHARTRE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Version janvier 2016

Ensemble pour la Cosmétique Maison est une association créée en septembre 2014.

Elle réunit des professionnels, des blogueurs et amateurs du mouvement de cosmétique maison qui se trouve être actuellement en plein essor.

Cette Charte est la base sur laquelle ils se réunissent et s'entendent.  
Son acceptation par chacun est un acte volontaire, mais nécessaire pour faire partie intégrante de l'association.



## **PREAMBULE**

L'association Ensemble Pour La Cosmétique Maison «ECM» est une association régie par la loi de 1901, fondée le 01 septembre 2014, ayant pour but de développer les connaissances et les contacts autour du mouvement de cosmétique maison, en faisant le lien entre les personnes. Pour cela, elle propose de mettre à la disposition des personnes un rassemblement des informations, mais aussi des moyens de rencontre et de dialogue.

Elle se propose de faire le lien entre les professionnels et les amateurs.

## **LES OBJECTIFS D'ECM**

Dans la pratique ses buts sont :

De susciter et de promouvoir, d'exercer et de développer la cosmétique maison.

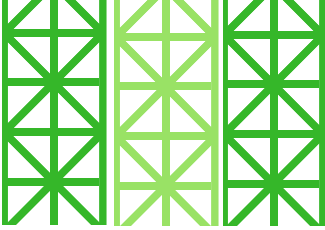
De permettre les rencontres et le dialogue sur le territoire.

De renforcer les liens, la solidarité et l'entraide entre les personnes concernées.

D'informer sur les normes, les précautions à prendre et à respecter ainsi que sur la Législation Européenne en matière de cosmétique.

D'aider le consommateur à faire un choix parmi la multitude de fournisseurs de matières premières et de produits cosmétiques.

De faire de la cosmétique maison un incontournable pour des personnes soucieuses des ingrédients utilisés et en recherche d'une cosmétique efficace.



## **LES PRINCIPES D'ECM :**

L'association veut permettre au particulier d'accéder de manière rapide, concrète et efficace aux informations importantes sur les matières premières, afin de lui permettre de réaliser un choix en accord avec ses convictions, mais aussi de les utiliser au mieux.

L'association s'engage à venir en aide aux adhérents qu'ils soient débutants ou non, professionnels ou amateurs, pour leurs projets, dans la mesure de ses capacités, et si ces projets sont en accord avec ses valeurs. Dans le cas contraire, ECM se réserve le droit d'opposer un refus.

ECM s'engage à promouvoir une cosmétique maison responsable par tous les moyens mis à sa disposition.

ECM s'engage à tenir informés ses adhérents du déroulement des réunions et des assemblées générales.

ECM s'engage à être transparente sur sa gestion, notamment financière.

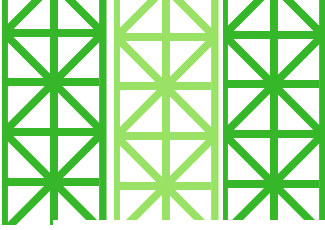
## **LES VALEURS D'ECM**

ECM voit la cosmétique maison comme une chance pour le particulier d'accéder à des produits respectant ses convictions.

Si ECM se veut acceptant toutes les cosmétiques, certains points sont en désaccord avec ses valeurs.

- L'utilisation d'ingrédients testés sur les animaux.
- Principe du Greenwashing.
- Une utilisation non raisonnée des ingrédients.





## **LES MEMBRES D'ECM (personnes morales ou physiques )**

Les membres s'engagent à respecter les valeurs et la charte d'ECM.

Les membres s'engagent à respecter la législation en vigueur dans leur pays en matière de cosmétique.

Les membres s'engagent à respecter les BPF (Bonnes pratiques de fabrication), à ne pas donner de conseils ou vendre de produits qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé du consommateur / lecteur.

## **L'ASSOCIATION**

L'ASSOCIATION ECM, régie par la loi de 1901, dépend donc du droit français.

Cependant, cette association, de par son but et par ses membres, se trouve avoir une vocation internationale.

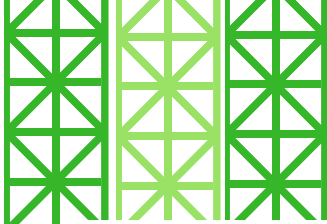
Par conséquent, toute association ou regroupement souhaitant se créer en se réclamant de celle-ci devrait avant toute chose se mettre en contact avec l'Association et serait considérée comme une « branche locale » de l'Association.

Tout blogueur, amateur, professionnel voulant se réclamer de l'Association Ensemble pour la Cosmétique Maison, ou voulant faire figurer la mention ou le logo sur leur blog, site, produit, se doit d'en demander la validation par l'Association, qui se réserve le droit de le refuser, si le demandeur ne semble pas respecter les valeurs d'ECM.

En cas d'acceptation, le demandeur se devra d'être adhérent à l'Association, mais aussi de respecter la Charte et les Valeurs d'ECM.

Cette mention et ce logo, restant la propriété de l'Association, le droit à l'utilisation pourra être retiré à tout membre qui ne respecterait pas les clauses citées ci dessus, sans délai, suite à un vote de son Conseil d'Administration.





**DEMANDE D'ADHESION**  
**ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON**

Nom :  
Prénom :  
Date de Naissance :  
Adresse :  
N° de Téléphone :  
Adresse e-mail :  
Nom blog/entreprise le cas échéant :

Je suis :

« Cosmeteur »(se)

☐ Je règle 10 €

Blogueur(se)

☐ Je règle 10 €

Professionnel(le) :

- Boutique, Laboratoire, Société (à partir de 2 salariés)
- Boutique, savonnier (Petite entreprise 0 à 1 salarié)
- animateur d'ateliers cosmétiques.

☐ Je règle 50 €

☐ Je règle 30 €

☐ Je règle 20 €

Je souhaite faire un don à l'association ☐

Je règle la somme de :

Par :

Virement bancaire

☐

Chèque à l'ordre de l'association Ensemble pour la Cosmétique Maison

☐

Paypal (adhesion-ecm@hotmail.com)

☐

Ce formulaire peut être envoyé à l'adresse mail suivante :

**adhesion-ecm@hotmail.com**

Les chèques (et les éventuels formulaires) sont à envoyer à l'adresse suivante :

**Association Ensemble pour la Cosmétique Maison**  
**51 Chemin de Morcy**  
**74200 THONON LES BAINS**

Coordonnées bancaires

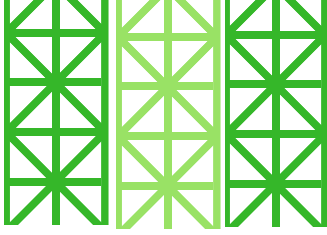
IBAN FR76 1382 5002 0008 0089 4726 435

BIC CEPAFRPP382

Caisse d'Epargne Rhône Alpes.

En tant que professionnel ou blogueur, je m'engage à respecter la charte qui m'a été transmise.

Date et Signature



# LES AUTEURS DU MAG

Le magazine est issu du travail de plusieurs bénévoles de l'association.

Une petite présentation de chacun d'eux nous semblait de mise !

Isabelle Blanzzy Ydrac : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.  
Son blog : Cosmétique Aromatique. Formée chez "Dr Humana".

Orlane Garreau : Blogueuse, Les Tambouilles d'Orlane.

Hindi : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM. Son blog : Hindi Beauty Handmade et Compagnie.

Natacha Kaldenbach : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.  
Son blog : Chez Tante Nat'.

Sandrine Lintz : Gérante de la boutique Adélie et Cie, Trésorière d'ECM, formée chez Dr Humana.

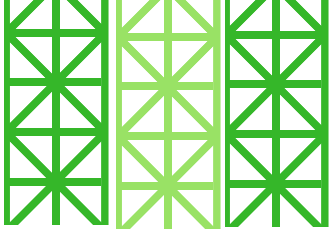
Lucille B : Blogueuse, Des Etoiles sur la Peau et Dans notre Bulle.

Charlie Marandet : Rédactrice en Chef du Magazine. Blogueuse et gérante du Jardin de Lilith. Présidente et co-créatrice d'ECM. Formée en cosmétique et aromathérapie chez Dr Humana. Le blog : Les Cosmétiques de Lilith.

Cynda Othmani : Blogueuse, formée en aromathérapie à l'ELPM. Le blog : Fairy Cosmétik.

Clarisse Vaillier : Tambouilleuse et bénévole de l'association.

Marie Charlotte Ynesta : Membre du CA et créatrice du blog Mademoiselle tambouille. Formée aux bases de la cosmétologie auprès de Christine Chostakoff.



## AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Le magazine est entièrement rédigé par les bénévoles de l'association, à qui nous souhaitons donner la possibilité de s'exprimer sur leurs passions et sujets de prédilection.

Chaque article a été relu attentivement et les recettes proposées sont testées et approuvées.

Cela étant, nous ne pouvons garantir leur réalisation et leur efficacité.

N'oubliez pas de respecter les "BPF", Bonnes pratiques de fabrication :

Lavez-vous les mains, portez des gants, masque, lunettes de protection.

Désinfectez votre plan de travail et matériel.

Tenez vos ingrédients et productions à distance des enfants et des animaux. Étiquetez et gardez une trace de chacune de vos réalisations (recettes, date, ingrédients et fournisseurs).

Respectez les dosages indiqués dans les recettes ou sur les fiches techniques des ingrédients.

Il est indispensable d'effectuer un test dans le pli du coude 24H avant toute utilisation.

En cas de réaction, n'utilisez pas votre produit.

Les recettes publiées n'engagent en rien la responsabilité de leur auteur ou de l'association quant à l'utilisation que vous en faites.

Elles sont soumises au droit d'auteur, et ne peuvent être reproduites sans l'accord. Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.



# ECM LE MAG!

AUTOMNE 2017

N°4

**RETROUVEZ-NOUS  
CET AUTOMNE !**